



## 고혈압

### 1) 혈압

혈압은 심장이 혈관을 통해 피를 공급할수 있게하는 압력을 뜻합니다. 혈압은 항상 두 숫자로 표기합니다. (예: 수축기 혈압/이완기 혈압 mmHg) 수축기 혈압은 심장이 수축할때의 혈압으로 둘 중 큰 숫자이고 이완기 혈압은 심장이 수축후 다음에 수축하기 위해 확장할때의 혈압으로 둘 중 작은 숫자 입니다.

### 2) 고혈압의 정의

혈압은 두 곳에서 잴수 있습니다. 첫째, 클리닉에서 측정할 수 있고 둘째, 클리닉 외에 밖에서 잴수 있습니다. 2016 년 캐나다 고혈압 협회 지침서에 따르면 클리닉에서 의사와 대면해서 청진기로 측정할 때는 140/90mmHg 이상, 집에서 자동 혈압기를 이용해서 측정할때는 135/85mmHg 이상이 고혈압 입니다.

### 3) 집에서 혈압 측정 방법

혈압은 몸의 미세한 상태에 따라 많이 변하기에 올바르게 측정하는 방법을 배우는것이 중요하고 또 한번의 측정값 보다는 여러번 측정후 경향을 알아보는 것이 중요합니다.

캐나다 고혈압 협회에서는 집에서 혈압을 측정할때 다음에 나열된 인증된 자동 혈압기를 이용해서 측정하기를 권장 합니다.

- **A&D® or LifeSource® Models:** UA651, UA651BLE, UA705, UA767, UA767Fam, 767PAC, 767Plus, 787EJ, 787AC, 787W, 631, 853, 854, 855, UA 1020CN (UA 1030CN)
- **Atico International and Le Groupe Jean Coutu Models:** KD-556, KD-5031, KD-5963, A58H0401
- **Beurer North America LP Models:** Beurer BM35, Beurer BM44, Beurer BM47, Beurer BM58, Beurer BM60, Beurer BM66
- **HoMedics® Models:** BPA-040-0CA (BP-A04-00CA), BPA-060-0CA (BP-A06-00CA) , BPA-110-2CA (BP-A11-02CA)
- **iHealth Models:** Blood Pressure DOCK-BP 3, iHealth BP5
- **Omron® Models:** HEM-705CPCAN, HEM-741CAN, HEM-711DLXCAN, HEM-773ACCAN, HEM-775CAN, HEM-790ITCAN, BP742CAN, BP760CAN, BP762CAN, BP785CAN, BP710CANN, BP742CANN, BP765CAN, BP761CAN, BP786CAN
- **Physio Logic Model:** HL868BA, 106-910, 106-915
- **BIOS Diagnostics:** BD201, BD215, BD209 (BD204), A6PC, 3AL1, 3MS1-4K
- **Tremblay Harrison Inc Models :** ABP-C1, ABP-C2 and ABP-C3



또한 다음과 같은 방법으로 측정하고 기록하기를 권합니다.

- 혈압 측정 30 분 전에는 운동하지 말것, 1 시간 전에는 커피를 마시거나 흡연하지 말것
- 혈압 재기 전에 5 분 동안 조용히 앉아서 쉴것
- 앉는 자세는 두 발을 바닥에 대고, 등과 팔은 의자에 기대고, 팔은 심장과 같은 레벨에 둘것
- 맨살에 혈압 커프를 착용할것
- 혈압 측정중 정숙할것
- 7 일 동안 아침 두번 (연속으로 두번), 저녁 두번 (연속으로 두번) 짚것
- 아침에는 아침 식사전 공복에, 저녁에는 저녁 식사 2 시간 후에 짚것
- 첫번째 켄 혈압을 적고 1 분 휴식후 연속으로 두번째 혈압을 짚것
- 7 일 동안 기록한 후 (총 28 번) 첫째날 측정 혈압은 버리고 둘째날 - 일곱째날 평균 값을 계산할것
- 혈압 기록표를 담당 의사와 상담할때 꼭 가져갈것

#### 4) 고혈압이 미치는 건강 문제

혈압이 높으면 혈관과 혈관을 통해 피가 공급되는 장기에 손상이 오게 됩니다. 고혈압으로 인해 여럿 장기에 다음과 같은 문제들이 생길 수 있습니다.

- 심장: 심근경색, 심부전증
- 뇌: 뇌졸중, 치매
- 신장: 만성 신장 질환
- 눈: 망막 병증

#### 5) 혈압 목표치

앞서 말한 고혈압으로 인한 문제들을 예방하기 위해서 고혈압을 진단 받은 환자들은 목표치 이하로 혈압을 유지하는 것이 중요합니다.

대부분의 고혈압 환자의 목표 혈압은 <140/90 mmHg 이고 당뇨병환자의 목표 혈압은 <130/80 mmHg 입니다.

노인들은 젊은 환자들에 비해 약에 민감하게 반응하여 부작용이 일어날 확률이 높습니다. 그렇기에 같은 혈압약을 복용하더라도 저혈압이 생길 우려가 있습니다. 저혈압이 생길때 노인들은 균형감각을 잃어 넘어질 수 있습니다. 이런 이유로 혈압의 수치를 노인들에게는 조금 느슨하게 잡을 수 있습니다. 따라서 2016 년 캐나다 고혈압 협회 지침서에서는 80 세 이상 노인에게 수축기 혈압 목표를 <150mmHg 로 권장합니다.

#### 6) 혈압을 조절할 수 있는 생활 습관



캐나다 고혈압 협회에서는 건강한 혈압을 유지하기 위해 다음과 같은 생활 습관을 권장합니다.

- 하루에 30-60 분 일주일에 4-7 번 중간 강도의 운동하기 (걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영)
- 체중 조절 (체질량 지수 18.5 - 25 유지)
- 과도한 음주 피하기 (캐나다에서의 권장 음주량은 일주일에 여자는 10 잔 내외, 남자는 15 잔 내외이며 하루에는 여자는 2 잔 이상 남자는 3 잔 이상 마시는 것이 좋지 않습니다)
- 채소, 과일, 저지방 유제품, 섬유질 많은 음식, 견과류, 식물성 단백질 섭취하기
- 소금 피하기: 하루 나트륨 섭취량 2000mg 미만 (소금 5g 정도)
- 스트래스 관리

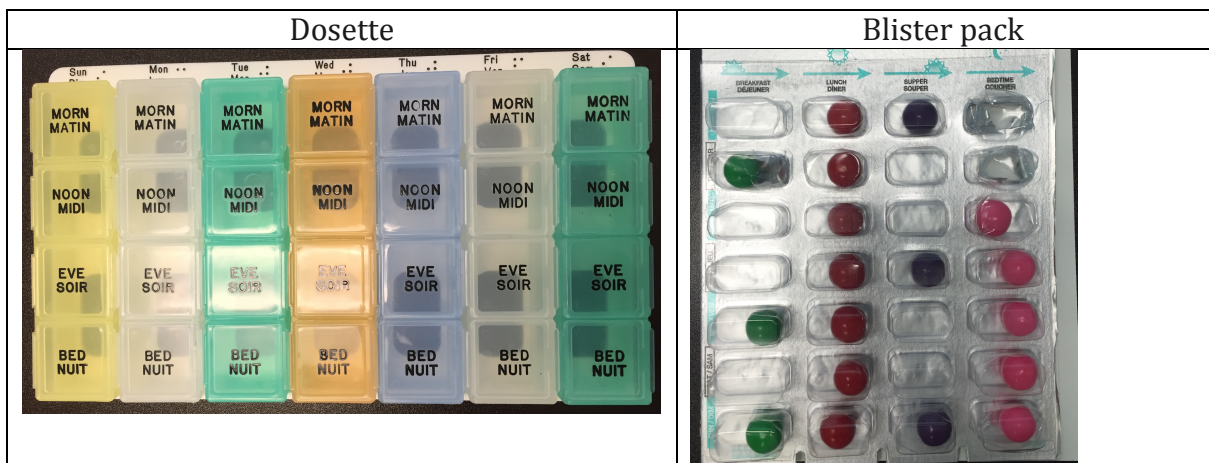
칼륨, 칼슘, 마그네슘의 보조 섭취는 권장하지 않습니다.

### 7) 고혈압 약

앞서 말한 생활습관을 따르는데도 혈압이 목표치로 조절 되지 않는 환자는 혈압약을 복용하여야 합니다. 혈압을 낮추는 데 쓸 수 있는 약은 여러가지가 있습니다. 이 지침서에서는 혈압약 각각에 대한 자세한 설명은 하지 않겠습니다. 이런 여러가지 혈압약 중 본인에게 맞는 약은 담당 주치의와 상의하여 복용하여야 합니다.

혈압약 복용시 주의점은 될수 있으면 매일 같은 시간에 빠지지 않고 꾸준히 복용하는 것입니다. 캐나다 혈압 협회에서 혈압약을 꾸준히 복용하는 데 도움이 될 수 있는 방법으로 다음을 권장합니다.

- 매일 아침 쓰는 컵이나 그릇 옆에 약을 보관하기
- 치솔 옆에 약을 보관하기
- 스마트 폰에 매일 알람을 맞춰 놓기
- Dossette 이나 Blister pack 이용하기





혈압약은 일반적으로 6 주정도 기다려야 약의 효능을 느낄 수 있으므로 처음 복용시 효과가 빨리 보이지 않는다 하여 약 복용을 중단하는것은 좋지 않습니다.

또한 본인의 판단에 따라 복용해서는 안됩니다. 예를 들어 혈압약을 집에서 혈압을 측정하여 높을 때는 복용하고, 낮을 때는 복용하지 않는다면 약의 효과를 얻을 수 없습니다.

약 복용시 부작용이 나온다면 약 복용을 중단 하고 꼭 담당의사를 만나서 대체 약을 조제 받는 것이 중요합니다.

또한 가족이나 지인들이 고혈압이 있다하여, 그들에게 처방된 고혈압 약을 복용하는것은 매우 위험합니다. 앞서 말했듯이 고혈압 약은 여러가지가 있지만, 본인에게 알맞는 약은 본인의 다른 사람에게는 맞지 않을 수 있습니다.

### 이승준 가정의, 한인 캐나다 의사협회

이 건강 지침서는 Heart and Stroke Foundation 환자 참고 자료와 Canadian Cardiovascular Society 에서 발행된 지침서를 참고하여 한인 캐나다 의사협회의 검토하에 발행 되었습니다. 이 건강 지침서는 김도현 신장 전문의, 임기동 심장 전문의께서 검토 해주셨습니다.

한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행 되었습니다. 건강에 관한 조언, 진단, 치료의 목적이 아닙니다. 이 지침서 내용에 관한 궁금점이나 언급된 건강에 관한 문제가 본인이나 주위 사람에게 해당된다고 생각이 되시면 꼭 담당 주치의를 찾아가 문의하시길 바랍니다.

어떠한 경우에도 이 지침서를 보고 본인이 알아서 치료하거나 담당 주치위와 상의 하는 것을 미루시면 안됩니다. 이 지침서에 언급될 수 있는 치료법, 식이 요법, 운동 등 등을 시작하기전에 꼭 담당 주치위와 상의 하십시오.

이 지침서는 모든 질병, 증상, 치료법 등을 다루지는 못합니다. 본인의 건강 상태는 본인의 주치위가 제일 잘 이해하므로 혹시 지침서의 내용과 다르더라도 꼭 주치위의 조언을 우선으로 따라야 합니다.

이 지침서의 내용은 캐나다 환자들에게 해당되는 캐나다 의사협회들의 지침서를 바탕으로 한인 캐나다 의사협회 의사들의 검토와 지도에 따라 발행 됩니다. 따라서 캐나다 외의 지역에 사시는 분들에게는 해당되지 않을 수 있으며 지침서는 항상 바뀔 수 있으니 최신 정보는 담당 주치위에게 받으셔야 합니다.

간혹 이 지침서에서 언급될 수 있는 특정 상표의 약, 치료법, 시술 등 등은 한인 캐나다 의사협회가 특별히 추천하는 것이 아닙니다.



KCMA Health Guide  
한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서



이 지침서는 올바른 정보를 공유하기 위해 발행된 것이지 지침서를 쓰거나 검토한 의사들의 환자가 되는것을 권유 하는 것이 절대 아닙니다. 이 지침서를 읽는 여러분의 각각 개인적인 건강 문제는 한인 캐나다 의사협회에 문의 하시지 마시고 항상 담당 주치의에게 자세한 조언을 받으시길 바랍니다.

혈압 기록표

날짜		시간	특이 사항	첫 번째 혈압		두 번째 혈압	
				수축기 혈압	이완기 혈압	수축기 혈압	이완기 혈압
첫째날	아침						
	저녁						
둘째날	아침						
	저녁						
셋째날	아침						
	저녁						
넷째날	아침						
	저녁						
다섯째날	아침						
	저녁						
여섯째날	아침						
	저녁						
일곱째날	아침						
	저녁						
	둘째날 - 일곱째날 평균						

위 테이블은 캐나다 고혈압 협회의 자료를 바탕으로 번역하였습니다.